

III. ВОПРОСЫ ПСИХОЛОГИИ

УДК 37.032.2

Н.В.Галяутдинова, студентка,
Г.Ф. Биктагирова, к.п.н., доцент,
Институт психологии и образования,
Казанский федеральный университет
г. Казань, Россия

ФОРМИРОВАНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ

***Аннотация.** В статье раскрыты основные понятия «стрессоустойчивость», «стресс», необходимости формирования стрессоустойчивости. Также представлено исследование по формированию стрессоустойчивости у старшеклассников, комплексная работа по формированию стрессоустойчивости старшеклассников, анализ и интерпретация результатов исследования.*

***Ключевые слова:** стрессоустойчивость, стресс, старшеклассник, формирование стрессоустойчивости.*

В реалиях современной жизни, мы постоянно сталкиваемся с существенным ростом интенсивности и напряженности общения и ростом разнообразия деятельности людей, соответственно значительно увеличивается разнообразие и частота возникновения различных эмоциональных переживаний и стрессовых реакций.

Накапливаясь, негативные реакции приводят к устойчивому фону стрессовых состояний, снижению уровня положительного психологического фона и затруднениям в ежедневных коммуникациях.

Одним из важных вопросов является формирование стрессоустойчивости у старших школьников, так как старший школьный возраст – период жизни человека между подростковым возрастом и взрослостью, который связан с резкой сменой внутренней позиции, а поиск идентичности, личностное и профессиональное самоопределение нередко сопровождаются реакцией стресса и тревожности.

Целью нашего исследования было определить в опытно-экспериментальной работе и проверить эффективность содержания, форм и методов формирования стрессоустойчивости у детей старшего школьного возраста. Проанализировав исследования Аболина Л.М., Баранова А.А., Лазаруса Р.С., Селье Г., Серединой Л.А. [1,2,4,5,6] и др., изучив различные концепции авторов можно сделать вывод, что «стресс – это состояние психической напряженности, которое является комплексной реакцией на значимые для благополучия школьника взаимоотношения со средой» [1] .

Устойчивость к стрессу (стрессоустойчивость) – важный фактор сохранения нормальной работоспособности, эффективного взаимодействия с окружающими и внутренней гармонии человека в трудных, стрессовых условиях. А «стрессоустойчивость старшеклассника – это комплексное свойство личности подростка, которое характеризует его способность противостоять стрессовым внешним и внутренним факторам в процессе

жизнедеятельности и учебе, обеспечивая ее высокую эффективность и здоровый эмоциональный тонус» [3].

В современных условиях здоровье и стрессоустойчивость, старшекласников является актуальной проблемой и предметом первоочередной важности, так как поколение, которое определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества. Формирование умений и навыков у старшекласников с целью минимизаций последствий развития стресса, предупреждения тревожных состояний и психического напряжения – одно из важнейших направлений в сохранении и укреплении здоровья старшекласников.

Решение задачи сохранения и укрепления здоровья в значительной степени находится в руках самого старшекласника, а также педагогов и родителей. Прежде всего, он сам должен соответствующим образом научиться организовывать свою деятельность. Сохранение целостности личности, ее здоровья – это результат целого комплекса мер, которые необходимо осуществлять по отношению к себе, опираясь на необходимые знания и умения. Необходимо выделить ряд пунктов программы, которые ориентированы на поддержание физического и психического старшекласника и прежде всего стрессоустойчивости. Это:

- готовность к постоянному самоизмерению;
- готовность к постоянному самоизменению;
- внутренняя личностная ответственность.
- способность жить в согласии с самим собой, внутренняя сбалансированность;
- освоение приемов самовосстановления после перегрузок;
- поддержание своего интеллектуального, творческого потенциала;
- исключение из своей жизни саморазрушающих стратегий поведения;
- развитие навыков самоконтроля за течением мыслительного процесса, умения в нужное время осуществлять умственную релаксацию.

Поэтому так необходима комплексная работа по формированию стрессоустойчивости старшекласников, которая позволит не только повысить уровень стрессоустойчивости в краткосрочном периоде, но и заложить основы личностного роста старшекласника в будущем.

Опытно-экспериментальное исследование проводилось нами в общеобразовательной школе № 60 города Казани Авиастроительного района. Экспериментальную выборку составили 25 учеников 11 «А» класса в возрасте 16 лет. Проведя опытно-экспериментальное исследование по формированию стрессоустойчивости детей старшего школьного возраста, были получены следующие результаты:

В результате констатирующего этапа показали, что по методике изучения стрессоустойчивости *Холмса и Раге* большинство детей 52% (13 чел.) имеют низкую стрессоустойчивость. Нам важно было выявить, какие факторы особенно на это влияют.

По методике *16-ти факторный опросник Кеттела* результаты показали, что большинство детей эмоционально неустойчивы (70%), беспокойны (80%), печальны (70%), имеют низкий самоконтроль (50%). В целом показатели и

мальчиков, и девочек примерно одинаковые, но есть некоторые отличия. Рассмотрим внимательнее по факторам.

По фактору «С» высокий уровень проявился у 40% девочек и 50% мальчиков. Что свидетельствует о том, что старшеклассникам не хватает энергии, и они часто чувствуют себя беспомощными, и не способными справиться с жизненными трудностями. Поэтому не способны контролировать свои эмоциональные импульсы.

По факторам «D» и «O» высокий уровень проявляется только у мальчиков по 50%, это свидетельствует о том, что они проявляют повышенную импульсивность. Большинство мальчиков не верят в себя, недооценивают свои возможности и знания. Поэтому у них недостаточная концентрация внимания и часто отвлекаются на уроках.

В то время как, 80% и 73,3% девочек имеют высокие оценки. Это говорит о том, что они внимательнее и легче переживают жизненные неудачи.

По фактору «Q3» преобладают высокие оценки и мальчиков 70%, и у девочек 80%. В силу возрастных особенностей старшеклассников они не могут грамотно распределить свое время.

В ходе формирующего эксперимента была проведена и апробирована разработанная нами программа «Релакс», предназначенная для формирования стрессоустойчивости у детей старшего школьного возраста. На контрольном этапе мы снова проанализировали уровень стрессоустойчивости у детей старшего школьного возраста после формирующей программы.

По методике изучения стрессоустойчивости *Холмса и Раге* анализ полученных данных говорит нам о том, что после проведения формирующего этапа есть изменения на всех уровнях. Показатель высокого уровня снизился на 4% (1 чел.), средний уровень снизился на 8% (2 чел.), низкий уровень повысился на 12% (3 чел.).

По опроснику *Кетелла*: у девочек:

По фактору «С» должны преобладать высокие оценки. Показатель низкого уровня снизился на 13,3% (2 чел.), средний уровень повысился на 6,6% (1 чел.), высокий уровень повысился на 6,6% (чел.).

По фактору «D» должны преобладать низкие оценки. Показатель высокого уровня понизился на 6,6% (1 чел.), средний уровень понизился на 6,6% (1 чел.), низкий уровень повысился на 13,3% (2 чел.).

По фактору «O» должны преобладать низкие оценки. Показатель среднего уровня понизился на 6,6% (1 чел.), низкий уровень повысился на 6,6% (1 чел.).

По фактору «Q3» должны преобладать высокие оценки. Показатель низкого уровня понизился на 6,6% (1 чел.), средний уровень повысился на 6,6% (1 чел.).

По фактору «Q4» должны преобладать низкие оценки. Показатель высокого уровня понизился на 6,6% (1 чел.), высокий уровень повысился на 6,6% (1 чел.).

- у мальчиков:

По фактору «С» должны преобладать высокие оценки. В данном факторе показатели не изменились.

По фактору «D» должны преобладать низкие оценки. Показатель низкого уровня повысился на 10% (1 чел.), средний уровень повысился на 10% (1 чел.), высокий уровень понизился на 20% (2 чел.).

По фактору «O» должны преобладать низкие оценки. Показатель низкого уровня повысился на 30% (3 чел.), средний уровень понизился на 10% (1 чел.), высокий уровень понизился на 20% (2 чел.).

По фактору «Q3» должны преобладать высокие оценки. В данном факторе показатели не изменились.

По фактору «Q4» должны преобладать низкие оценки. Показатель низкого уровня повысился на 20% (2 чел.), средний уровень понизился на 20% (2 чел.).

Полученные нами данные подтверждены методами математической обработки данных, а именно t-критерием Стьюдента. По результатам исследования можно сказать, что выдвинутая нами гипотеза, подтвердилась частично.

Литература:

1. Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека / Л.М. Аболин. – Казань: изд-во Казанского университета, 1987. – 262 с.
2. Баранов А.А. Психологическая стрессоустойчивость и мастерство педагога: теоретические и прикладные аспекты: автореф. дис. ...докт.психол.наук / А.А. Баранов. – СПб, 2002. – 41 с.
3. Кубашичева Л.Н. Стрессоустойчивость старшеклассников как одно из средств развития психического здоровья / *Austrian Journal of Humanities and Social Sciences*. – 2014. - №9-10.- С.171-173.
4. Лазарус Р.С. Теория стресса и психофизиологические исследования / Р.С. Лазарус // *Эмоциональный стресс: сб. ст.* – Л.: Медицина, 1970. – С.178-182.
5. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М.: Прогресс, 1982. – 125 с.
6. Серегина Е.А. Здоровье сберегающая подготовка старшеклассников к единому государственному экзамену / Е.А. Серегина // *Вестник Томского государственного педагогического университета*. – 2011. – №10. – С. 170-174.

УДК 37.061

Э.Ш. Гильмиева, магистр
Н.Ю.Костюнина, к.п.н., доцент
Институт психологии и образования,
Казанский федеральный университет
г. Казань, Россия

ПРОФИЛАКТИКА РИСКОВАННОГО ПОВЕДЕНИЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ

Аннотация. В данной статье рассматриваются сущность, виды, характерные особенности рискованного поведения. Также анализируются методы и формы профилактики рискованного поведения старшеклассников.

Ключевые слова: подростки, профилактика, риск, рискованное поведение.

В ходе возрастающей динамичностью изменений социального устоя, человек стремиться постигать меняющийся мир. В связи с этим появилась необходимость проявлять новые оригинальные стратегии поведения (в частности, поведение, связанное с риском). Нельзя исключать того факта, что